

żyjemy zdrowo

BEZPŁATNY MAGAZYN
DLA PACJENTÓW
NR 3/2023

Operacji usunięcia migdałków nie trzeba się bać!

Wywiad z Darią Widawską,
aktorką filmową i telewizyjną

ODETCHNIJ Z ULGĄ,
CZYLI MAŁOINWAZYJNE
METODY W TERAPII ZATOK

LECZENIE CHOROÓB OCZU
ZA POMOCĄ LASERA

CHRAPANIE
NIGDY NIE JEST ZDROWE

CZYM SĄ CHOROBY
METABOLICZNE?

GDY ŚWIAT SIĘ KRZYWI
I ROZMYWA, CZYLI
ZROZUMIENIE
ASTYGMATYZMU

Wywiad z aktorką Darią Widawską **OPERACJI USUNIĘCIA MIGDAŁKÓW NIE TRZEBA SIĘ BAĆ!**



ODETCHNIJ Z ULGĄ, CZYLI MAŁOINWAZYJNE METODY W TERAPII ZATOK



LECZENIE CHORÓB OCZU ZA POMOCĄ LASERA



CHRAPANIE NIGDY NIE JEST ZDROWE



CZYM SĄ CHOROBY METABOLICZNE?



GDY ŚWIAT SIĘ KRZYWI I ROZMYWA, CZYLI ZROZUMIENIE ASTYGMATYZMU



AKTUALNOŚCI



Szanowni Pacjenci!

Przed nami okres zimowy, w którym jesteśmy bardziej podatni na różnego typu infekcje. Czemu tak się dzieje? Często potocznie mówimy, że chorujemy na przeziębienie. Jak sama nazwa wskazuje, to właśnie wychłodzenie sprzyja wirusom, które w niższych temperaturach są najbardziej aktywne. Zmarznięci i przemoczeni łatwiej stajemy się ich ofiarami.

Zimą mamy także dużo mniej słonecznych dni. W związku z tym w naszej skórze nie zachodzi synteza witaminy D3, która pozytywnie wpływa na układ immunologiczny. Zmniejszenie stężenia witaminy D3 w organizmie prowadzi do osłabienia odporności i wzrostu ryzyka infekcji.

Jak w takim razie zapobiegać chorobom w okresie wzmożonej zapadalności na infekcje górnych dróg oddechowych? Warto wprowadzić kilka zasad. Trzeba unikać wychłodzenia oraz zapewniać sobie odpowiednią ilość snu i odpoczynku, gdyż przemęczony organizm jest znacznie bardziej podatny na choroby. Należy także dbać o różnorodną dietę, bogatą w warzywa i owoce oraz pamiętać o zalecanych w tym okresie szczepieniach ochronnych. Mam nadzieję, że choroby będą Państwa omijać, a jeśli nie uda się ich całkowicie wyeliminować, to w razie potrzeby nasz zespół lekarski jest do Państwa dyspozycji.

Zachęcam też do przeczytania naszego kwartalnika. Jak zwykle czeka w nim na Państwa duża dawka wiedzy z zakresu medycyny. W jesienno-zimowym wydaniu znajdą Państwo wywiad z aktorką Darią Widawską na temat operacji migdałków u dzieci, tekst o metodach leczenia przewlekłych stanów zapalnych zatok, chrapaniu czy artykuł poświęcony dostępnym w naszej klinice laserowym metodom leczenia chorób oczu. Przeczytaj Państwo również o tym, czym jest i jak leczymy astygmatyzm oraz o chorobach metabolicznych. Serdecznie zapraszam do lektury!



Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia chciałbym wszystkim Pacjentom, Lekarzom i Współpracownikom życzyć dużo zdrowia, szczęścia, spokoju oraz wszelkiej pomyślności. Niech te Święta będą pełne wspaniałych chwil z bliskimi i staną się wytchnieniem od codziennego zabiegania. Oby 2024 rok upływał w dobrym samopoczuciu oraz obfitował w ciekawe wydarzenia i wykorzystane możliwości.

dr hab. n. med. Michał Michalik
Specjalista Otolaryngologii, Chirurgii Głowy i Szyi
Członek Zarządu Centrum Medycznego MML



Wydawca: Centrum Medyczne MML Sp. z o.o.
Plac Grzybowski, ul. Bagno 2, wejście E, 00-112
Warszawa

www.mml.com

Redakcja: Centrum Medyczne MML
Projekt graficzny i skład: Centrum Medyczne MML
Kontakt z redakcją: press@mml.com.pl



Operacji usunięcia migdałków nie trzeba się bać!

Wywiad z Darią Widawską, aktorką filmową i telewizyjną

Filip Lewandowski: Pani Dario, niedawno Pani syn miał operację wycięcia migdałków. Jakie objawy zwróciły Pani uwagę i sprawiły, że trafiłście do centrum MML?

Daria Widawska: Mój syn przez dłuższy czas chodził do logopedy, ponieważ ma problem z lekkim seplenieniem. I mimo że na zajęciach wszystko mu wychodziło, nie potrafił tego przełożyć na mowę potoczną. Pani logopeda zaleciła wówczas badanie z zakresu przetwarzania słuchowego, które potwierdziło, że nie wszystko jest w porządku. Kiedy udaliśmy się do profesora Michała Michalika okazało się, że trzeci migdałek mojego syna jest bardzo mocno przerośnięty. Dwa boczne migdały podniebienne też były bardzo duże, co przeszkadzało w prawidłowym słyszeniu.

F. L.: Czy u Pani syna pojawił się też dosyć częsty objaw, jakim jest chrapanie?

D. W.: Nie, ale syn często się przeziębiał. Wówczas dokuczał mu ból gardła i ropne, duże, bardzo mocno przerośnięte migdałki. Miał problemy z przełykaniem i brak apetytu. Jego infekcje trwały tydzień, po czym przez dwa tygodnie chodził do szkoły i znowu tydzień chorował. W związku z tym migdałki nie miały czasu się zregenerować, non stop rosły i kiedy trafiliśmy do profesora Michalika, okazało się, że trzeba przejść operację.

F. L.: Dla wielu rodziców decyzja o operacji u dziecka nie jest łatwa. Jak było w Pani przypadku?

D. W.: Było mi ją o wiele łatwiej podjąć, ponieważ mój starszy syn w wieku pięciu lat przeszedł zabieg usunięcia trzeciego migdałka. Decyzja była więc dla mnie prosta, gdyż wiedziałam, jak bardzo pozytywnie wpłynęło to na

jego życie. Mój starszy syn się nie przeziębiał. Jeżeli łapie infekcję, to trwa ona 2-3 dni – jest to stan podgorączkowy i katar. Nie ma anginy ani zapalenia oskrzeli. Decyzja o operacji młodszego syna zapadła więc natychmiast. Można nawet powiedzieć, że nie mogliśmy się jej doczekać.

F. L.: Czy może Pani zachęcić innych rodziców, by nie odwlekali decyzji o zabiegu u dzieci?

D. W.: Oczywiście! Nie ma co zwlekać, bo konsekwencje utrzymującego się przerostu migdałków mogą mieć wpływ nawet na całe życie dziecka. Tak jak wspomniałam, są to chociażby problemy związane z niedostłuchem lub nawroty stanów zapalnych uszu.

F. L.: Jak trafić do małych pacjentów, dla których każda operacja jest sporym stresem?

D. W.: Mój syn jest wzorowym pacjentem! Nie ma problemu nawet z pobraniem krwi. Twierdzi, że to lubi, bo „coś się dzieje”. Przyjął więc wiadomość o czekającym go zabiegu bardzo dobrze. Natomiast innym rodzicom mogę doradzić, by poprosili o pozytywne podejście ze strony lekarza, ale przede wszystkim porozmawiali i przygotowali swoje dziecko. Mój syn na dzień dobry wręcz pokochał pana profesora!

F. L.: Jak przebiega przygotowanie do operacji? Po jakim czasie od zabiegu usunięcia migdałków młody pacjent wychodzi do domu?

D. W.: Dzieci wracają do domu tego samego dnia. Przygotowania zleca oczywiście lekarz: są to badania krwi, tomografia czy konsultacja z anestezjologiem. Po zabiegu należy wytłumaczyć młodemu człowiekowi, że od tej pory,



przez tydzień lub dwa, musi przeżywać jedzenie w lżejszej postaci, najczęściej papki. Od razu przyznam, że pozwoliłam synowi jeść lody. To podobno mit, że one pomagają w takich przypadkach, ale uznałam, że chłód przynosi też ulgę. Poza tym, jest to też doskonała forma nagrody!

F. L.: Jak długo trwała rekonwalescencja Pani dziecka?

D. W.: Ze względu na obkurczanie dwóch migdałków podniebiennych, trwała ona dłużej niż u starszego syna, u którego po czterech dniach od usunięcia trzeciego migdałka, nie było już żadnego problemu. Młodszy dochodził do siebie przez około dwa tygodnie. Przez ten czas mówił, że nie może jeszcze przeżywać. Później zaczął jeść delikatne chlebki, które miały obcięte skórki. Wiele potraw mu po prostu miksowałam, na przykład wspaniały rosół z makaronem, jaki robiłam. Następnie powoli zaczęliśmy wprowadzać do tej lekkiej diety potrawy, które jadł przed operacją. Młodszy syn był bardzo dzielny podczas rekonwalescencji, tym bardziej, że jej drugi tydzień spędzaliśmy już na wakacjach.

F. L.: To znaczy, że po zabiegu nie trzeba siedzieć cały czas w domu?

D. W.: Nie. Oczywiście przed wyjazdem, po tygodniu od zabiegu, zrobiliśmy konsultację, czy wszystko się dobrze goi i dostaliśmy zielone światło na wyjazd. Syn mógł grać w piłkę już po trzech dniach od operacji. W niczym mu to nie przeszkadzało. Warto natomiast zwrócić uwagę, by podczas rekonwalescencji dziecko nie złapało od razu infekcji, ponieważ po zabiegu na krótko spada nieco odporność.

F. L.: Jak zmieniło się życie syna po operacji?

D. W.: Od zabiegu minęły już prawie dwa miesiące i widzę, że zdecydowanie lepiej słyszy, ponieważ mówi ciszej niż przed operacją. Poza tym dobrze śpi i nie oddycha już przez usta. Poprawił się też znacząco wynik badania przetwarzania słuchowego. Po odetkaniu kanałów słuchowych słyszenie drogą powietrzną zdecydowanie się polepszyło.

F. L.: Podsumowując naszą rozmowę: nie ma co zwlekać i warto od razu udać się z dzieckiem na diagnostykę?

D. W.: Zdecydowanie! Podstawą jest diagnostyka. Nie trzeba się też bać samego zabiegu. Jest poważny, ale jednak nie jest to operacja na otwartym sercu. To zabieg, który bardzo ułatwia życie i pozwala normalnie funkcjonować dziecku. Bez niego mój syn prawdopodobnie miałby poważne problemy w szkole, ponieważ słyszał tylko przez przewodnictwo kostne. W związku z tym, z większym natężeniem docierały do niego niskie dźwięki, czyli szumy i gwar w klasie, ale nie słyszał tego, co mówią do niego nauczyciele. Taka sytuacja może skutkować brakiem skupienia, gorszymi wynikami w nauce, problemami z czytaniem i pisanem. Prowadzi do diagnozy dysleksji czy dysgrafii. Wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy, jak negatywnie wpływa to na rozwój ich dzieci. Nie rozumieją na przykład, dlaczego ich syn albo córka nie dostyszą. Dla mnie pierwszym sygnałem ostrzegawczym był fakt, że młodszy syn głośno mówił i podczas rozmowy nic nie mogło mu przeszkadzać, np. muzyka w tle. Zachęcam zatem wszystkich rodziców, żeby dziecko obserwować i mieć z nim kontakt. Warto zwrócić uwagę, czy czasem nie trzeba troszkę głośniej się odzywać, co może być powodem do umówienia się na diagnostykę.

F. L.: Cieszymy się, że operacja i rekonwalescencja Pani syna przebiegły pomyślnie. Na koniec zapytam o Pani plany zawodowe. Gdzie w najbliższym czasie mogą Panią zobaczyć nasi Czytelnicy?

D. W.: Zawsze można zobaczyć mnie w Teatrze Capitol i w Teatrze Kamienica. Od października prawdopodobnie będę przygotowywać kolejny spektakl. Jeśli chodzi o nowe projekty, to Audioteka zamieściła mój debiut reżyserski, czyli projekt słuchowiska dla młodzieży w wieku 10-13 lat pod tytułem „Stój z powyłamywanymi nogami”. Poza tym, pojawił się w kinach film „Mru i ja, czyli historia na cztery łapy”, którego byłam reżyserką dubbingu. To też debiutancka rola w moim życiu zawodowym.

F. L.: Bardzo dziękuję za interesującą rozmowę!

D. W.: Ja również dziękuję i pozdrawiam wszystkich Czytelników!



Z Darią Widawską rozmawiał
Filip Lewandowski



Odetchnij z ulgą, czyli małoinwazyjne metody w terapii zatok

Lek. Agnieszka Dmowska-Koroblewska

Centrum Medyczne MML specjalizuje się w leczeniu zatok przy użyciu najnowszych metod zabiegowych. Techniki są małoinwazyjne, co wiąże się z mniejszym ryzykiem wystąpienia powikłań i krótszą rekonwalescencją pacjenta. Zabiegi dają dobre efekty, bo usuwają przyczynę przewlekłego zapalenia zatok. Jest nią zazwyczaj blokada ujścia zatok i zaleganie wydzieliny zatokowej, wynikające z trudności w jej odpływie do jamy nosa. Pacjentom naszej placówki, po dokładnej diagnostyce, proponujemy leczenie z zastosowaniem jednej z poniższych metod lub ich kombinacji.

Zabiegi FESS i MIST

Funkcjonalna endoskopowa chirurgia zatok, zwana także FESS (*ang. functional endoscopic sinus surgery*), to metoda z zakresu mikrochirurgii wewnątrznosowej. Celem zabiegu jest przywrócenie drenażu i wentylacji zatok oraz odpływu wydzieliny z ich wnętrza. Dzięki temu zmieniona chorobowo błona śluzowa zatok może się stopniowo zregenerować. Ideą operacji FESS jest zaoszczędzenie jak największej ilości zdrowej błony śluzowej.

Podczas operacji MIST (*ang. minimally invasive sinus technique*) również dokonuje się udrożnienia naturalnego ujścia zatok. W trakcie zabiegu lekarz może w sposób małoinwazyjny oszczędzić błonę śluzową zatoki.

Balonikowanie zatok

W naszej klinice można się też poddać zabiegowi balonikowania zatok. Procedura jest bezkrwawa. W trakcie zabiegu nie używa się narzędzi chirurgicznych. Procedura polega na wprowadzeniu przez nos cewnika z balonikiem. Przyrządy umieszcza się w ujściu zatok. Następnie balonik jest napełniany płynem pod ciśnieniem. Umożliwia to udrożnienie zatok i wyłukanie z ich wnętrza zalegającej wydzieliny. Zabieg nie wymaga zakładania szwów czy opatrunków. Pacjent może wrócić do domu już w kilka godzin po procedurze.

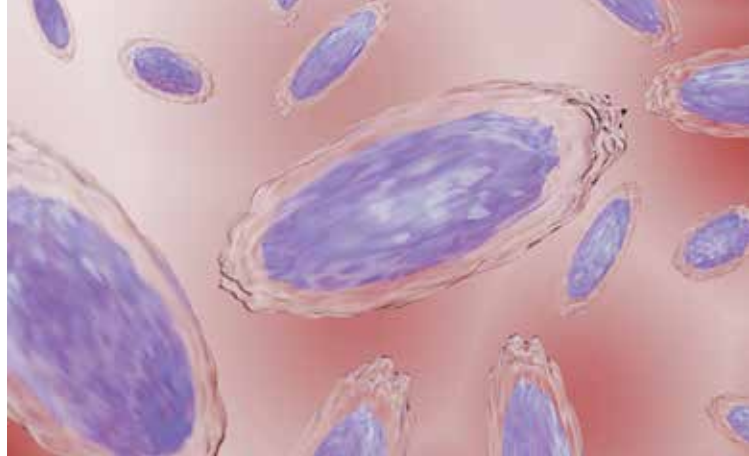
Płukanie zatok

W MML wykonujemy też endoskopowe płukanie zatok. Zabieg pozwala na oczyszczenie zatok z zalegającej wydzieliny zapalnej. Procedura umożliwia również usunięcie tzw. biofilmu zjadliwych bakterii opornych na działanie antybiotyków, otoczonych polisacharydową otoczką. W trakcie zabiegu używamy różnych rodzajów jednorazowych końcówek, skonstruowanych odpowiednio dla zatok czołowych, szczękowych czy klinowych. Procedura pozwala też na podanie do wnętrza zatok antybiotyków i leków działających miejscowo przeciwobrzękowo.

Kolejna stosowana przez nas technika płukania zatok charakteryzuje się jeszcze mniejszą inwazyjnością. W trakcie procedury wykorzystywana jest sześcioportowa końcówka o wszechstronnych właściwościach. Umożliwia ona m.in. podanie do zatok leku w formie rozproszonej.

Najnowszym małoinwazyjnym zabiegiem wykonywanym w MML jest płukanie zatok z zastosowaniem innowacyjnego systemu, dzięki któremu możliwa jest irygacja zatok pod ciśnieniem i odsysanie płynu. Rozwiązanie jest skuteczne i wygodne. Lekarz może przeprowadzić procedurę z użyciem jednej ręki.

Akkermansia muciniphila – czy bakteria może odchudzać?



Nadwaga to nie tylko problem natury estetycznej. Nadprogramowe kilogramy sprzyjają rozwojowi insulinooporności, cukrzycy, nadciśnieniu i wielu innym problemom zdrowotnym – nawet chrapaniu. Najważniejsze zmiany, które prowadzą do redukcji masy ciała to odpowiednia dieta i aktywność fizyczna. Ale nie tylko. Na zdrowie metaboliczne znacząco wpływa także mikrobiota.

Mikrobiota reguluje wagę

Mikrobiota jelitowa, to mikroorganizmy – głównie bakterie – zamieszkujące jelita. Badania naukowe wykazały, że są one w stanie oddziaływać na gromadzenie się tkanki tłuszczowej. W doświadczeniach wykorzystano myszy germ-free – specjalnie wyhodowane w ten sposób, że mają jałowe jelita (bez bakterii). Takim myszom przeszczepiono mikrobiotę od 2 bliźniaków – jeden z nich był otyły, a drugi szczupły. Bakterie otyłego bliźniaka sprawiły, że myszy utyły. Z kolei myszy, których jelita zasiedliły bakterie od szczupłego bliźniaka, nie przybrały na wadze. Należy podkreślić, że obie grupy zwierząt dostawały taką samą karmę!

Wyjątkowy gość w jelitach

Badając ludzką mikrobiotę, naukowcy odkryli bakterię *Akkermansia muciniphila*. Jest to bakteria bytująca w śluzie pokrywającym nabłonek jelit, a więc żyjąca tuż przy „granicy” dzielącej jelita i wewnątrz organizmu. Szybko zauważono, że jest to wyjątkowa bakteria, szczególnie liczna u osób szczupłych oraz długowiecznych. Z kolei w przypadku chorób metabolicznych – otyłości, nadciśnienia, cukrzycy i niealkoholowego stłuszczenia wątroby – ilość *Akkermansii* jest obniżona.

Z czasem okazało się, że kluczowe dla korzystnego działania metabolicznego bakterii, jest specyficzne białko AMUC_1100, znajdujące się na powierzchni *Akkermansii*. Białko to hamuje lipogenezę (gromadzenie się tkanki tłuszczowej), zwiększa termogenezę, uszczelnia barierę jelitową i zmniejsza stan zapalny, będący ważnym czynnikiem sprzyjającym starzeniu się, insulinooporności i otyłości.

Odchudzający postbiotyk

Okazało się, że proces pasteryzacji (termicznego zabicia) bakterii, nie uszkadza białka AMUC_1100, a nawet może poprawiać jego biodostępność. Kiedy bowiem postanowiono przebadać, czy podawanie żywej lub pasteryzowanej *Akkermansii* wpłynie na masę ciała i parametry metaboliczne osób z nadwagą, znacznie lepsze rezultaty uzyskano stosując bakterię pasteryzowaną. Jest to innowacyjne podejście i tego typu produkt, w przeciwieństwie do probiotyku, który zawiera żywe bakterie, nazywano postbiotykiem.

Pacjenci, którym przez 3 miesiące podawano postbiotyk, średnio schudli ok. 2,3 kg, mimo że nie stosowali diety i zwiększonej aktywności fizycznej. Dodatkowo poprawiła się ich wrażliwość na insulinę i stężenie cholesterolu całkowitego w osoczu. Spadły również stężenia markerów zaburzeń funkcji wątroby i stanu zapalnego.

Od czasu odkrycia *Akkermansii* opublikowano już ponad 1000 prac naukowych poświęconych tej bakterii, a w 2021 roku EFSA, czyli Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności wydał opinię zaświadczającą, że pasteryzowane bakterie *A. muciniphila* są bezpieczne, co umożliwiło wprowadzenie ich na rynek w postaci do suplementacji. W Polsce pasteryzowana *A. muciniphila* jest dostępna w formie kapsułek doustnych. Postbiotyk stosowany jest jako wsparcie dla pacjentów z otyłością i zespołem metabolicznym.



dr n. farm. Natasza Staniak

Postbiotyki

SANPROBI[®]
Premium

The
Akkermansia
Company™

Nowoczesny postbiotyk

pasteryzowana *Akkermansia muciniphila*
– bakteria z talią osy

Postbiotyk to preparat zawierający nieżywe (np. pasteryzowane) drobnoustroje i/lub ich składniki, które wywierają korzystny wpływ na zdrowie.

SANPROBI[®] Premium – The Akkermansia Company™ zawiera pasteryzowaną bakterię *Akkermansia muciniphila* Muc^T, która uzupełnia codzienną dietę o składniki mikrobioty jelitowej człowieka.

Nowość



suplement diety



Produkt bez
glutenu



Produkt bez laktozy,
białek mleka



www.akkersansia.pl



Leczenie chorób oczu za pomocą lasera

Lek. Mariusz Strąg

W Centrum Medycznym MML oferujemy leczenie chorób oczu nowoczesnymi metodami laserowymi. Dzięki ich zastosowaniu minimalizujemy ryzyko wystąpienia powikłań. Zabiegi wykonujemy w świeżo wyremontowanych pomieszczeniach oddziału okulistycznego, z użyciem najnowszych urządzeń. Jakie procedury przeprowadzamy w naszej klinice?

Kapsulotomia w zaćmie wtórnej

Zaćma to jedno z najczęstszych rozpoznań stawianych przez okulistów u osób starszych. Głównym objawem choroby jest spadek ostrości wzroku. Problem wynika z postępującego zmętnienia soczewki. W leczeniu tego schorzenia, celem poprawy funkcji wzroku, wykonywany jest zabieg usunięcia zaćmy. Naturalna, w przypadku zaćmy, zmętniała soczewka, znajduje się w torebce. W czasie operacji w przedniej części torebki wykonuje się otwór, przez który usuwa się zmętniałą soczewkę własną i wszczepia soczewkę sztuczną.

U niektórych osób, w różnym czasie po operacji, tylna część torebki soczewki ulega stopniowemu zmętnieniu. Doprowadza to do ponownego spadku ostrości wzroku. Jeśli jest on poważny, pacjentowi zaleca się wykonanie zabiegu kapsulotomii.

Kapsulotomia tylna jest krótką, niebolesną procedurą, podczas której w środku zmętniałej torebki tylnej wykonuje się otwór umożliwiający przechodzenie światła. Zabieg odbywa się w gabinecie lekarskim, w pozycji siedzącej. Powrót ostrości wzroku obserwowany jest po kilku godzinach od procedury.

Fotokoagulacja w schorzeniach siatkówki

Siatkówka to bardzo ważna część oka, ponieważ zawiera komórki światłoczułe (czopki i pręciki) warunkujące widzenie. Fotokoagulacja laserowa jest zabiegiem wykonywanym w leczeniu różnych schorzeń siatkówki. Ma na celu między innymi zabezpieczenie zmian zwyrodnienio-

wych siatkówki obwodowej, prowadzących do jej odwarstwienia.

W schorzeniach naczyniowych, takich jak retinopatia cukrzycowa lub zakrzepy naczyń siatkówki, światło lasera niszczy niedokrwione części siatkówki, zapobiegając postępowi choroby i redukując ryzyko powikłań. Ponadto ostrożnie wykonana laseroterapia ma też działanie redukujące obrzęk siatkówki.

Zabieg fotokoagulacji laserowej może być stosowany samodzielnie lub jako element leczenia – w połączeniu z tzw. iniekcjami doszkliskowymi. Podobnie jak inne procedury laserowe odbywa się w gabinecie lekarskim, w pozycji siedzącej. Skuteczność laseroterapii chorób siatkówki została potwierdzona w licznych badaniach naukowych.

Irydotomia laserowa w jaskrze

Jaskrą nazywa się grupę chorób oka, w których dochodzi do stopniowego, nieodwracalnego uszkodzenia nerwu wzrokowego. Skutkuje to ograniczeniem pola widzenia i obniżeniem ostrości wzroku. Choroba może prowadzić do ślepoty.

Jedną z metod leczenia jaskry jest irydotomia laserowa. Znajduje ona zastosowanie w przypadkach związanych ze spłyceniem komory przedniej oka. Zabieg polega na wykonaniu niewielkiego otworu u nasady tęczówki. Procedura ma na celu ułatwienie cyrkulacji cieczy wodnistej w oku, stabilizację ciśnienia wewnątrzgałkowego i zabezpieczenie pacjenta przed zamknięciem kąta przesączenia, które może prowadzić do, często gwałtownych, wzrostów ciśnienia i uszkodzenia nerwu wzrokowego, upośledzenia widzenia i ślepoty. Zabieg jest skuteczny i bezpieczny.

Irydotomię laserową stosuje się w przypadkach:

- jaskry pierwotnej i wtórnej z wąskim i zamkniętym kątem przesączenia;
- w sytuacji, gdy tarcza nerwu nie jest uszkodzona, ale kąty przesączenia są wąskie.



Chrapanie nigdy nie jest zdrowe

Lek. Marcin Broda



Chrapanie, które występuje u niemal dwóch trzecich Polaków, to nocne zaburzenie oddychania. Uporczywe chrapanie ma niekorzystny wpływ na jakość snu, samopoczucie w ciągu dnia oraz na ogólny stan zdrowia. U wielu osób może być też objawem groźnej choroby – obturacyjnego bezdechu śródsewnego (OBŚ). Dlatego chrapanie wymaga leczenia. W Centrum Medycznym MML pomagamy pozbyć się tego problemu na stałe.

Czym jest chrapanie i jakie są jego przyczyny?

Chrapanie to dźwięk wynikający z wibracji tkanek górnych dróg oddechowych. Jego powodem jest częściowa niedrożność górnego odcinka układu oddechowego. Przygodne chrapanie może wystąpić u każdego z nas. Jednak przewlekła dolegliwość zazwyczaj jest oznaką nieprawidłowości w budowie jamy nosowej, krtani i/lub gardła. Najczęstszą z nich jest zbyt wiotkie i rozluźnione podniebienie miękkie.

Czy Polacy chrapią?

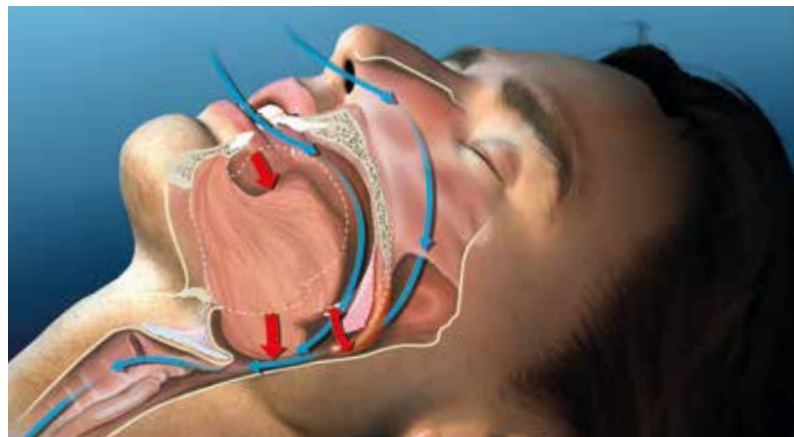
Chrapanie jest powszechnym problemem. Potwierdziło to również tegoroczne badanie „Czy Polacy chrapią?“, przeprowadzone przez Centrum Medyczne MML i Medicover. W badaniu wykazano, że większość ankietowanych – ponad 60% – przynajmniej raz usłyszała od kogoś, że chrapie. Najczęściej problem ten dotyczył mężczyzn. Ponadto, według wyników badania, blisko 40% Polaków po przebudzeniu odczuwa zmęczenie. Wpływa to m.in. na obniżenie koncentracji podczas prowadzenia samochodu. Takie problemy zauważyło u siebie prawie 70% respondentów. Jednak, jak wynika z naszej praktyki, chrapanie jest często lekceważone przez pacjentów.

Jakie są konsekwencje chrapania?

Tymczasem chrapanie oraz obturacyjny bezdech śródsewny – polegający na wielokrotnym spłyceciu lub zatrzymaniu oddychania podczas snu – mogą mieć poważny wpływ na zdrowie pacjenta. Dlatego z uporczywym chrapaniem trzeba zgłosić się do lekarza, który przeprowadzi diagnostykę i zaordynuje odpowiednie leczenie.

Do konsekwencji obturacyjnego bezdechu śródsewnego należą m.in.:

- zmęczenie;
- poranne bóle głowy;
- senność w ciągu dnia;
- spadek koncentracji;
- zaburzenia pamięci i sprawności intelektualnej;
- depresja;
- nadciśnienie tętnicze;
- choroby serca;
- udar mózgu;
- cukrzyca;
- powikłania pooperacyjne.



Jak leczyć chrapanie?

Obecnie w leczeniu chrapania i obturacyjnego bezdechu śródsewnego coraz częściej stosuje się najnowsze, małoinwazyjne metody zabiegowe. W Centrum Medycznym MML przeprowadzamy właśnie tego typu procedury. Zabiegi są bezpieczne, wygodne dla pacjenta i przynoszą trwałe efekty.

Więcej informacji na temat nowoczesnego leczenia chrapania można znaleźć na stronie internetowej: www.niechrapanie.pl.



MEDICOVER

PROBLEM ZE ZDROWIEM?



NIE ZWLEKAJ

KLIKAJ

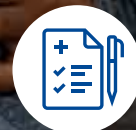
sklep.medicover.pl



60 specjalizacji
lekarskich



1100 badań
diagnostycznych



nie potrzebujesz
skierowania





Czym są choroby metaboliczne?

Lek. Anna Brzezińska



W październiku otworzyliśmy w CM MML poradnię chorób metabolicznych. Nowa placówka zajmuje się prewencją, diagnostyką, leczeniem oraz rehabilitacją tego typu schorzeń. Szczególny nacisk kładziemy na zaburzenia gospodarki lipidowej, otyłość oraz choroby towarzyszące. Specjalizujemy się też w profilaktyce i leczeniu schorzeń cywilizacyjnych, np. stanu przedcukrzycowego, zespołu metabolicznego czy chorób układu krążenia. Co jeszcze trzeba wiedzieć o poradni metabolicznej MML?

Choroby metaboliczne, czyli jakie?

Choroby metaboliczne to bardzo szeroka grupa schorzeń, których przebieg związany jest ze specyficznymi zaburzeniami w obrębie procesów metabolicznych ludzkiego organizmu. Eksperci dzielą te schorzenia m.in. na wrodzone oraz nabyte.

Wrodzone choroby metaboliczne wiążą się z zaburzeniami genetycznymi wpływającymi na funkcjonowanie niektórych szlaków metabolicznych. Są to schorzenia stosunkowo rzadkie. Należą do nich m.in. fenyloketonuria, choroba Gauchera czy mukopolisacharydoza.

Nabyte choroby metaboliczne występują znacznie częściej, a na ich rozwój wpływa wiele czynników. Do tych schorzeń zalicza się m.in. cukrzycę, zaburzenia lipidowe, osteoporozę i dnę moczanową.

Leczenie chorób metabolicznych różni się pomiędzy poszczególnymi schorzeniami. Z tego powodu każdorazowo należy skonsultować się z lekarzem specjalistą, który objaśni dokładny mechanizm rozwoju danej choroby oraz wyda stosowne zalecenia dotyczące dalszego postępowania.

W czym specjalizuje się poradnia chorób metabolicznych MML?

W naszej poradni specjalizujemy się w opiece nad pacjentami dotkniętymi następującymi jednostkami chorobowymi:

- osteoporoza i inne choroby metaboliczne układu kostnego;
- zaburzenia metaboliczne;
- otyłość;
- niedobór witaminy D;
- niedożywienie;
- zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej;
- inne niedobory pokarmowe.

Jakie usługi medyczne oferujemy w poradni?

W nowej poradni MML oferujemy pacjentom szeroki zakres usług medycznych. Należą do nich przede wszystkim konsultacje lekarskie i porady dietetyczne. Te ostatnie proponujemy zarówno w formie grupowej (wykłady i ocena sposobu żywienia), jak i indywidualnej, wraz z badaniem składu ciała. W placówce można się również poddać badaniom laboratoryjnym, USG tętnic szyjnych, USG tętnic kończyn dolnych, USG jamy brzusznej, USG tarczycy oraz badaniom densytometrycznym kości udowej i kręgosłupa.

Osobom ze skierowaniem od lekarzy przyjmujących w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia porady będą refundowane.

Więcej informacji na temat poradni można znaleźć na stronie: www.mml.com.pl w zakładce „Usługi”.





Gdy świat się krzywi i rozmywa, czyli zrozumienie astygmatyzmu

Lek. Emilia Nowowiejska

Jeśli kiedykolwiek doświadczyłeś niewyraźnego lub zniekształconego widzenia, możesz być jedną z ponad 2,5 miliarda osób dotkniętych na świecie astygmatyzmem. Choć termin „astygmatyzm” wydaje się skomplikowany, jest on jedną z najczęstszych przyczyn problemów ze wzrokiem, a jego istotę można łatwo zrozumieć.

Co to jest astygmatyzm?

Astygmatyzm, inaczej niezborność, jest jedną z najczęściej występujących wad wzroku, obok krótkowzroczności i dalekowzroczności. Występuje, gdy elementy układu optycznego oka – rogówka lub soczewka (bądź obie te struktury jednocześnie) mają nieregularny kształt. Ta nieregularna krzywizna powoduje, że światło wpadające do oka załamuje się w wielu kierunkach zamiast skupiać się dokładnie w jednym punkcie na siatkówce. Skutkuje to niewyraźnym lub zniekształconym widzeniem.

Jakie są przyczyny i rodzaje astygmatyzmu?

Największą rolę w występowaniu astygmatyzmu odgrywają czynniki genetyczne, a sama wada często jest dziedziczna. Inne przyczyny obejmują urazy i pewne nabyte schorzenia oczu, w tym najczęściej choroby rogówki oraz zaćmę.

Istnieją trzy główne typy astygmatyzmu:

- **astygmatyzm rogówkowy:** to najczęstszy typ, w którym rogówka zamiast kształtu idealnie okrągłej kopuły, podobnej do piłki do koszykówki, jest owalna i przypomina bardziej piłkę do rugby;
- **astygmatyzm soczewkowy:** ten rodzaj astygmatyzmu jest spowodowany nieregularnym kształtem soczewki znajdującej się wewnątrz oka. Może być obecny przy urodzeniu lub rozwinąć się z wiekiem, wraz z pojawieniem się zaćmy bądź na skutek urazu oka;
- **astygmatyzm mieszany:** jak sama nazwa wskazuje, astygmatyzm mieszany jest połączeniem astygmatyzmu rogówkowego i soczewkowego, w którym zarówno rogówka, jak i soczewka mają nieregularności.

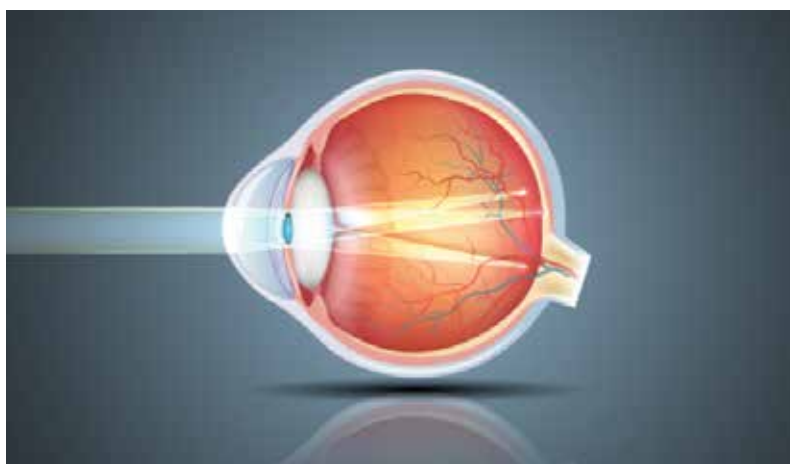
Jakie są objawy i symptomy astygmatyzmu?

Objawy astygmatyzmu mogą mieć różny stopień nasilenia, a poszczególne osoby mogą doświadczać różnych dolegliwości.

Do najbardziej typowych objawów zaliczamy:

- niewyraźne lub zniekształcone widzenie, niezależnie od odległości, w jakiej znajduje się obserwowany przedmiot;
- trudności w czytaniu drobnego druku lub dostrzeganiu szczegółów;
- częste uczucie zmęczenia oczu;
- bóle głowy, szczególnie po długotrwałej koncentracji wzrokowej;
- mrużenie oczu, aby widzieć wyraźniej;
- trudności związane z jazdą nocą z powodu dostrzegania odbłasków lub aureoli wokół światła.

Objawy początkowo mogą nie być nasilone, jednak brak właściwego leczenia, szczególnie gdy współistnieją inne choroby oczu, może powodować pogłębienie problemu.



Jak się leczy astygmatyzm?

Dobłą wiadomością jest to, że współczesna medycyna potrafi sobie dobrze radzić z astygmatyzmem i dostępne są różne opcje korygowania tej wady wzroku. Najpopularniejsza i najprostsza metoda polega na zastosowaniu odpowiedniej korekcji – okularowej bądź przy użyciu soczewek kontaktowych. Odpowiednio dobrana korekcja w pewnym sensie kompensuje nieregularny kształt rogówki, przekierowując światło, aby prawidłowo skupiło się na siatkówce i zapewniało wyraźne widzenie.

Dla osób poszukujących bardziej trwałego rozwiązania można rozważyć chirurgię refrakcyjną. Techniki wspoma-

gane laserem, takie jak LASIK czy PRK, zmieniają krzywizny rogówki, korygując jej nieregularności i poprawia

jąc ostrość wzroku. Operacje te okazały się bezpieczne i skuteczne, oferując długoterminowe korzyści w zakresie korekcji wzroku. W innym przypadku lekarz może zaproponować wszczepienie wewnątrzgałkowego implantu soczewkowego.

Jeśli zmagasz się z niewyraźnym lub zniekształconym widzeniem, pamiętaj, że regularne badania okulistyczne są kluczowe dla wczesnego wykrycia i zdiagnozowania astygmatyzmu oraz zapewnienia szybkiego leczenia i poprawy jakości życia.

Przegląd wydarzeń

Uroczyste otwarcie odnowionego oddziału okulistycznego

12 września nastąpiło uroczyste otwarcie odnowionego oddziału okulistycznego MML. Nasza klinika dysponuje oddziałem okulistycznym z salą zabiegową od 2021 roku, a jego modernizacja umożliwi poszerzenie oferty o kolejne usługi. W tym dniu towarzyszył nam wieloletni i szczególny pacjent – Jan Błachowicz, zawodnik mieszanych sztuk walki, który od lat jest pod opieką Centrum Medycznego MML.

Po remoncie oddaliśmy do użytku dodatkową powierzchnię. Obecnie lekarze mogą przyjmować pacjentów okulistycznych w trzech gabinetach oraz przeprowadzać procedury w nowoczesnej sali operacyjnej. Na pacjentów czeka również pokój przygotowań do zabiegów.

Zarówno gabinety, jak i sala operacyjna wyposażone są w nowoczesny sprzęt, który umożliwia pełną diagnostykę chorób wzroku oraz przeprowadzanie szerokiego zakresu procedur. Należą do nich m.in.: zabiegi usunięcia zaćmy, gradówki, skrzydlików, guzów powiek, zabiegi udrażniające przewód nosowo-łzowy, blefaroplastyka oraz wiele innych.



Interdyscyplinarna konferencja Centrum Medycznego MML i Medicover Stomatologia

30 września Centrum Medyczne MML we współpracy z Medicover Stomatologia zorganizowało w Warszawie konferencję „Interdyscyplinarność w nowoczesnym postępowaniu stomatologicznym. Diagnostyka i leczenie zatok szczękowych”. Wydarzenie, w którym wzięło udział ponad 60 lekarzy, poprowadzili Katarzyna Dowbor i dr. hab. n. med. Michał Michalik.



W konferencji wzięło udział m.in. trzech konsultantów krajowych, w tym dwoje w roli prelegentów:

- prof. dr hab. Agnieszka Mielczarek, konsultantka krajowa ds. stomatologii zachowawczej z endodoncją;
- prof. zw. dr hab. n. med. Mansur Rahnama, konsultant krajowy w dziedzinie chirurgii stomatologicznej;
- prof. dr hab. n. med. Wiesław Konopka, który od 2022 roku pełni obowiązki konsultanta krajowego w dziedzinie otorynolaryngologii dziecięcej.

Dużym zainteresowaniem uczestników cieszył się panel dyskusyjny z udziałem ekspertów. Niejednokrotnie analizowano przebieg zabiegów laryngologiczno-stomatologicznych. Praktyka pokazuje, że współpraca laryngologów i stomatologów jest istotna dla sukcesu leczniczego.

Centrum Medyczne MML partnerem Polskiego Związku Zapaśników

W dniach 6-8 października odbył się Puchar Polski Kadetów. 50. Jubileuszowy Memoriał im. Władysława Miazio czyli zapasy w stylu klasycznym. Centrum MML od lat jest partnerem medycznym Polskiego Związku Zapaśników. Zawsze bacznie obserwujemy sukcesy naszej kadry i jesteśmy dumni, że lecząc zawodników dokładamy małą cegiełkę do ich osiągnięć.



Lekarze CM MML w mediach



Dr hab. n. med. Michał Michalik w „Dzień Dobry TVN”

Lekarze Centrum Medycznego MML są regularnie zapraszani do wypowiedzi na tematy medyczne w ogólnopolskich mediach. W „Dzień Dobry TVN” dr hab. n. med. Michał Michalik, założyciel Centrum Medycznego MML i Katarzyna Miller, jego pacjentka rozmawiali o przyczynach i leczeniu chrapania oraz o tym, jak wpływa ono na nasze życie, także to sercowe.

W trakcie rozmowy zaprezentowano wyniki ogólnopolskiego raportu „Czy Polacy chrapią?”, przeprowadzonego przez Centrum Medyczne MML i Medicover Polska. Wynika z nich m.in., że ponad 60% Polaków chrapie, a blisko 40% po przebudzeniu odczuwa zmęczenie.



Dr n. med. Marcin Repetowski o zapaleniu ucha w „Pytaniu na Śniadanie”

Zapalenie ucha to jedna z najczęstszych przyczyn wizyt pacjentów w gabinetach lekarzy laryngologów. O tym, jak minimalizować ryzyko choroby oraz czym grozi nieleczzone zapalenie ucha mówił 2 listopada w programie „Pytanie na Śniadanie” dr Marcin Repetowski – otolaryngolog z naszej placówki.



BADANIE NBI

Broń w walce z nowotworami
górných dróg oddechowych

W Centrum Medycznym MML wykonujemy badanie
NBI (Narrow Band Imaging)

używane przez laryngologów w ramach wczesnej
profilaktyki onkologicznej

Metoda polega na wykorzystywaniu różnej długości fal
światlnych, jest nieinwazyjna oraz całkowicie bezpieczna
dla pacjenta

Jeżeli występują u Ciebie niepokojące
objawy ze strony górnych
dróg oddechowych,
nie czekaj!

Umów się na badanie w Centrum Medycznym MML:

22 406 54 22

 **MML**
Centrum Medyczne



ul. Bagno 2,
wejście E, lok. 3
00-112 Warszawa



22 406 54 22



www.mml.com.pl



MIEJSCE PEŁNE ZDROWYCH KORZYŚCI



**ZYSKAJ DOSTĘP DO ATRAKCYJNYCH ZNIŻEK
I OFERT SPECJALNYCH TYLKO DLA MEDIKLUBOWICZÓW:**

- ♥ **5% zniżki** na wizyty i badania w Centrum Medycznym MML
- ♥ **rabaty do 60%** w sklepie pełnym zdrowia www.medistore.com.pl
- ♥ **nawet 40% zniżki** w Medicover Optyk
- ♥ **co miesiąc nowe oferty specjalne**

**SPRAWDŹ,
CO JESZCZE ZYSKASZ,
DOŁĄCZAJĄC DO MEDICLUB!**

ZAREJESTRUJ SIĘ BEZPŁATNIE

→ WWW.MML.COM.PL/MEDICLUB

